Silvester-Party



2003/04

Silvester

Bald beginnt ein neues Jahr - und das muss gefeiert werden! Ob Sie eine große Party planen, im kleinen Kreis mit Freunden feiern, ein schönes Candlelight- Dinner vorbereiten oder sich selbst mit einem schmackhaften Essen verwöhnen möchten, wir haben für Sie von **leckerem Fingerfood** über **köstliche Fondues** bis hin zu **prickelnden Cocktails** die passenden Rezepte für jeden Anlass zusammengestellt.
Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Silvester-Party, einen guten Rutsch und vor allem ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2004!

Ihr Kochen und Genießen-Team

Fingerfood


Aprikosen-Möhren-Süppchen


Dreierlei Dips zu Gemüsesticks


Garnierte Tortilla-Ecken


Kartoffel-Tortilla-Würfel


Kokos-Hähnchen-Stäbchen


Lachs-Röllchen "Sushi-Art"


Leber-Apfel-Spießchen


Medaillons mit Roquefort & Birne


Mozzarella-Tomaten-Spieße


Pakoras (knusprige Gemüsehappen)


Salat-Cocktail mit Pute


Thunfisch- & Spinat-Feta-Wraps


Tortellini-Mortadella-Sticks

Aprikosen-Möhren-Süppchen

Zutaten für 12 Tassen:
3-4 Möhren (ca. 500 g)
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Hähnchenbrust (mit Haut und Knochen; ca. 400 g)
2 Lorbeerblätter
3-4 Pfefferkörner
2-3 TL Hühnerbrühe (Instant)
30 g Butter/Margarine
30 g Mehl
1-2 EL Curry
1 Dose (425 ml) Aprikosen
Salz, weißer Pfeffer
2-3 Lauchzwiebeln
100 g Schlagsahne

Zubereitung:
1. Möhren und 1 Zwiebel schälen. Möhren waschen, Zwiebel halbieren. Hähnchenbrust waschen. Mit Möhren, Zwiebelhälften, Gewürzen und Brühe in 1 ½ l Wasser aufkochen. Alles ca. 45 Minuten köcheln.
2. Hähnchen und Möhren herausnehmen, Brühe durchsieben. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl und Curry darüber stäuben, kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.
3. Möhren und Aprikosen, bis auf 5 Hälften, samt Saft in die Brühe geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Fleisch von Haut und Knochen lösen. In Stücke schneiden und in der Suppe erhitzen.
4. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rest Aprikosen fein würfeln. Sahne halb steif schlagen. Suppe in Tassen (z. B. Cappuccino-Tassen) füllen. Je einen Klecks Sahne darauf geben. Mit Lauchzwiebeln und Aprikosenwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
260	1090	13	13	22	-

Dreierlei Dips zu Gemüsesticks

Zutaten für 4 Personen:

½ Salatgurke
125 g Quark
50 g Schafs- oder Fetakäse
1 Knoblauchzehe
Salz, weißer Pfeffer
½ Gewürzgurke (ca. 20 g)
75 g Crème fraîche
1 EL Salatcreme
1-2 TL Meerrettich (Glas)
1 EL eingelegte grüner Pfeffer
½ rote Chilischote
½ Dose (425 ml) Aprikosen
50 g Doppelrahm-Frischkäse
15 g getrocknete Tomaten in Öl
1 EL Sesam
200 g Möhren
1 gelbe Paprika
1 kleine Staude Stangensellerie
1 Packung (4 Stück) Tortillas (Weizenfladen)

Zubereitung:

1. **Schafskäse-Dip:** Gurke waschen. ⅓ grob raspeln, etwas ausdrücken. Mit Quark und Schafskäse verrühren. Knoblauch schälen, hacken und unterrühren. Abschmecken.
2. **Pfeffer-Dip:** Gewürzgurke fein würfeln. Crème fraîche, Salatcreme und Meerrettich verrühren. Gurke und grünen Pfeffer zufügen, abschmecken.
3. **Aprikosen-Dip:** Chili waschen, entkernen, hacken. Aprikosenhälften, Käse und Chili pürieren. Tomaten in feine Streifen schneiden. Sesam rösten. Unterrühren, würzen.
4. Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. In Stifte schneiden, ebenfalls den Rest Gurke. Tortillas nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett unter Wenden 2-3 Minuten aufbacken und vierteln. Alles nach Belieben anrichten.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
400	1680	15	14	51	-

Garnierte Tortilla-Ecken

Zutaten für 48 Stück:
750 g Kartoffeln (fest kochend)
3 Paprikaschoten (z. B. rot, grün und gelb)
12 Eier (Gr. M)
¼ l Milch
Salz, Cayennepfeffer
2 EL Öl + Öl fürs Backblech
24 Garnelen (ca. 250 g, ohne Schale; frisch oder TK)
1 Knoblauchzehe
200-250 g Crème fraîche
1-2 EL Zitronensaft
3-4 Stiele Dill
ca. 50 g Forellenkaviar
24 kleine Holzspießchen

Zubereitung:
1. Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. 8 Eier und Milch verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Kartoffeln und Paprika auf ein geöltes Backblech (35 x 40 cm) verteilen. Eiermilch darüber gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen.
3. 4 Eier hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen. (TK-Garnelen auftauen lassen.) Garnelen abspülen, trocken tupfen und den Darm entfernen. Garnelen in 2 EL heißem Öl von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Würzen und herausnehmen. Eier in Scheiben schneiden.
4. Knoblauch schälen und direkt in die Crème fraîche pressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, Fähnchen abzupfen.
5. Tortilla in ca. 48 Stücke (z. B. Rauten) schneiden. Hälfte mit Knoblauchcreme garnieren und je 1 Garnele mit einem Spießchen darauf feststecken. Rest Tortilla-Häppchen mit Eischeiben, Knoblauchcreme, Kaviar und Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
60	250	4	4	3	-

Kartoffel-Tortilla-Würfel

Zutaten für 4 Personen:

1 kg fest kochende Kartoffeln
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
2 kleine Zwiebeln
8 Eier
8 Scheiben (ca. 80 g) Schinken
40 g Parmesan-Käse
ca. 12 schwarze Oliven (ohne Stein)
Holzspießchen

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in zwei Pfannen im heißen Öl ca. 15 Minuten braten,würzen. Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden und nach 10 Minuten mitbraten. In eine ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm) geben.
2. Eier verquirlen. Kräftig würzen und gleichmäßig über die Kartoffeln gießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten stocken und auskühlen lassen.
3. Schinken längs halbieren. Parmesan fein hobeln. Tortilla in ca. 30 Würfel schneiden. Parmesan, Oliven und Schinken darauf feststecken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
520	2180	23	32	31	-

Kokos-Hähnchen-Stäbchen

Zutaten für 18 Stück:

2-3 Ananasringe (Dose)
300 g Hähnchenfilet
Salz, weißer Pfeffer
1 Ei
75 g Kokosraspel
2-3 EL Öl
18 asiatische Ess-Stäbchen
aus Holz oder Holzspieße

Zubereitung:

1. Ananas abtropfen lassen und in 18 Stücke schneiden. Filet waschen, trocken tupfen und in 18 Würfel schneiden, würzen. Ei verquirlen. Fleisch erst in Ei, dann in Kokosraspeln wälzen. Etwas andrücken.
2. Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum 3-5 Minuten braten, herausnehmen. Auskühlen lassen. Ananas kurz im Bratfett anbraten, auskühlen lassen. Hähnchenwürfel und Ananasstücke am dünnen Ende der Stäbchen aufstecken. Dazu schmeckt süßsaure Asia-Soße zum Dippen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
70	290	4	5	2	-

Lachs-Röllchen "Sushi-Art”

Zutaten für 24 Stück:

200 g Doppelrahm-Frischkäse
1 EL Meerrettich (Glas)
Salz, weißer Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft
1 Stück Salatgurke (ca. 100 g)
9 Scheiben Räucherlachs (ca. 250 g)
Klarsichtfolie
Alufolie

Zubereitung:

1. Frischkäse und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gurke waschen, evtl. schälen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften in dünne Streifen schneiden.
2. Einen Streifen Klarsichtfolie (ca. 20 x 30 cm) auf einen genauso großen Streifen Alufolie legen. 3 Scheiben Lachs überlappend (ca. 10 x 15 cm) darauf legen. ⅓ der Käsecreme darauf streichen, sodass rundherum ein schmaler Rand bleibt. ⅓ Gurkenstreifen der Länge nach in die Mitte legen. Lachs von der langen Seite her aufrollen.
3. Übrige Zutaten genauso zu zwei weiteren Rollen verarbeiten. Alle Rollen ca. 30 Minuten kalt stellen. Jede Rolle in 8 Scheiben schneiden und senkrecht anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
50	210	4	4	0	-

Leber-Apfel-Spießchen

Zutaten für 18 Stück:

2-3 Lauchzwiebeln
200 g Putenleber
1-2 EL Öl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Apfel (ca. 150 g)
1-2 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
3-4 Stiele Majoran
18 Holzspießchen

Zubereitung:

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 18 Stücke schneiden. Leber evtl. putzen, waschen und trocken tupfen. In 18 Würfel schneiden. Öl erhitzen. Lauchzwiebeln kurz darin andünsten, herausnehmen. Leber rundherum 2-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Apfel waschen, entkernen und in 18 dünne Spalten schneiden. Zitronensaft, 4-5 EL Wasser und Zucker aufkochen. Apfelspalten darin 1-2 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.
3. Majoranblättchen waschen, abzupfen. Jeweils Leber, Apfelspalten, Lauchzwiebeln und Majoran abwechselnd auf die Spieße stecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
30	120	2	1	2	-

Medaillons mit Roquefort & Birne

Zutaten für 18 Stück:

450 g Schweinefilet
2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer
125 g leichter Frischkäse
100 g Edelpilzkäse (z. B. Roquefort)
2-3 Kopfsalatblätter
1 kleine Birne
ca. 1 EL Zitronensaft
5-6 Walnusskern-Hälften

Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 18 dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Medaillons darin portionsweise pro Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.
2. Frischkäse und Edelpilzkäse verrühren und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Salatblätter waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Birne waschen, vierteln und entkernen. In 18 dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob hacken.
3. Auf jedes Medaillon einen Käsetuff spritzen. Mit Birnenspalten und Walnüssen verzieren. Salat auf 18 Löffel legen und die Medaillons darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
80	330	7	5	1	-

Mozzarella-Tomaten-Spieße

Zutaten für 18 Stück:
3 EL Essig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
2-3 EL Olivenöl
250 g Mozzarella-Käse
9 Kirschtomaten
4-5 Stiele Basilikum
6 dünne Scheiben
Parmaschinken
18 Holzspieße

Zubereitung:
1. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl darunter schlagen. Mozzarella abtropfen lassen und in 18 Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblättchen waschen und abzupfen. Schinkenscheiben dritteln.
2. Jeweils Tomaten, Mozzarella, Schinken und Basilikum auf die Holzspieße stecken. Kurz vor dem Servieren mit der Marinade gleichmäßig beträufeln. Mit übrigem Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
60	250	3	5	0	-

Pakoras (knusprige Gemüsehappen)

Zutaten 4-6 Personen:

250 g Tomaten
1 Apfel
1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
1 Knoblauchzehe
100 ml Apfelessig
3 EL brauner Zucker
1-2 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer, Salz
1 Töpfchen Pfefferminze
500 g Vollmilch-Joghurt
gemahlener Kreuzkümmel
375 g Kichererbsenmehl oder Weizenmehl
1 gestrichener TL Backpulver
1 kleiner Blumenkohl
2 große Möhren (ca. 300 g)
2 mittelgroße Zucchini
1 Aubergine (ca. 300 g)
2 große Zwiebeln
400 g kleine Kartoffeln
ca. 1 l Öl zum Frittieren
1 Glas (200 g) Mango-Chutney

Zubereitung:

1. **Tomaten-Chutney:** Tomaten überbrühen, häuten. Apfel, Ingwer und Knoblauch schälen. Alles kleinschneiden, mit Essig, Zucker, Zitronensaft, 1 TL Cayennepfeffer und Salz aufkochen. Im offenen Topf ca. 20 Minuten einkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren.
2. **Joghurt-Minz-Soße:** Minze waschen und fein schneiden. Mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.
   Ausbackteig: Mehl, Backpulver, ½ - 1 TL Cayennepfeffer und Salz mischen. Ca. ⅜ l Wasser langsam unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
3. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Öl in einer Friteuse (180 °C) oder einem hohen Topf erhitzen. Gemüse mit Hilfe einer Gabel portionsweise durch den Teig ziehen.
4. Im heißen Öl 5-7 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm stellen.

Pakoras mit Joghurt-Minz-Soße, Tomaten- und Mango-Chutney anrichten.
Dazu passen Weizenfladen (typisch indisch: Chappaties) oder Fladenbrot.

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
610	2560	9	24	86	-

Salat-Cocktail mit Pute

Zutaten für 6 Gläser:

150-200 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
1-2 EL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
5 EL süßsaure Asia-Soße (aus der Flasche)
2 EL Essig
Salz
einige Spritzer Tabasco
1 Dose (425 ml) Maiskörner
½ Salatgurke (ca. 200 g)
100 g Kirschtomaten
etwas Blattsalat (z. B. Römersalat und Lollo bianco)
6 dünne Scheiben geräucherte Putenbrust

Zubereitung:

1. Schmand, Senf, Honig, Asia-Soße und Essig verrühren. Mit Salz und Tabasco abschmecken.
2. Mais abtropfen lassen. Gurke putzen, evtl. schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Salate putzen, waschen und kleiner zupfen.
3. Vorbereitete Salatzutaten in 6 Gläser füllen. Putenbrust aufrollen oder in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Schmandsoße darüber verteilen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
160	670	6	8	14	-

Thunfisch- & Spinat-Feta-Wraps

Zutaten für 24 Stück:
¼ l Milch
3 Eier (Gr. M)
4 EL Öl
125 g Mehl
Salz, Muskat, Pfeffer
150 g Spinat
1 kleine Zwiebel
2-3 EL (20 g) Pinienkerne
24 lange Schnittlauchhalme
150 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
125 g Fetakäse
je ½ Paprikaschote (z. B. rot, grün und gelb)
100 g Eisbergsalat
1 Dose (200 g) Thunfisch

Zubereitung:
1. Für die Wraps Milch, Eier, 1 EL Öl und Mehl verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Ca. 10 Minuten quellen lassen. 2 EL Öl portionsweise in einer Pfanne (15 cm Ø) erhitzen. Nacheinander 12 dünne Pfannkuchen backen. Auskühlen lassen.
2. Spinat putzen, waschen. Zwiebel schälen, hacken. Kerne rösten, herausnehmen. Zwiebel in 1 EL Öl andünsten. Spinat abgetropft darin 3 Minuten dünsten. Würzen, abkühlen.
3. Schnittlauch kurz in heißes Wasser tauchen. Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen dünn damit bestreichen und halbieren.
4. Für die **Spinat-Wraps** Käse zerbröckeln. Mit Spinat und Pinienkernen mischen. Masse auf 12 Pfannkuchenhälften verteilen. Die gerade Kante etwas über die Füllung klappen und von der Seite her aufrollen. Mit Schnittlauchhalmen zubinden.
5. Für die **Thunfisch-Wraps** Paprika und Salat putzen, waschen und in längliche Stücke schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerzupfen. Alles auf die übrigen Pfannkuchenhälften verteilen. Auf die gleiche Art aufrollen und zubinden.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
90	370	5	5	5	-

Tortellini-Mortadella-Sticks

Zutaten für 18 Stück:
18 getrocknete Tortellini (z. B. bunte)
Salz
6 dünne Scheiben
italienische Mortadella
150 g Paprikaschote (z. B. rot und grün)
18 paprikagefüllte Oliven
18 Plastik- od. Holzspießchen

Zubereitung:
1. Tortellini in reichlich kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Dann abschrecken, gut abtropfen und auskühlen lassen.
2. Mortadellascheiben jeweils in 3 Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in 18 Streifen schneiden. Jeweils Tortellini, Mortadella, Paprika und Oliven abwechselnd auf die Spieße stecken.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
50	210	2	3	4	-

Party-Snacks


Gebackener Schafskäse mit Tsatsiki


Gefüllte Tacos mit Salat


Gefülltes Pary_Brot


Gyros-Pizza vom Blech


Gyros-Taschen mit Feta


Paprikaschiffchen mit Käsecreme


Pikantes Glücksschwein


Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip


Rösti mit Avocado & Schinken


Röstkartoffeln mit Pesto & Schinken

Gebackener Schafskäse mit Tsatsiki

Zutaten 4-6 Personen:
150 g Magerjoghurt
250 g Speisequark (20 % Fett)
1 mittelgroße Salatgurke
1 Knoblauchzehe
Salz, weißer Pfeffer
4 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Essig
2-3 EL Olivenöl
1-2 EL schwarze Oliven
ca. 1 kg Frittierfett oder 6-8 EL Öl
400 g Schafs- oder Fetakäse
1-2 Eier
2-3 EL Mehl
ca. 6-8 EL Paniermehl

Zubereitung:
1. Joghurt und Quark glatt rühren. Gurke evtl. schälen. Die Hälfte in den Quark raspeln. Knoblauch schälen und in den Quark pressen. Abschmecken.
2. Restliche Gurke in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen. Zwiebel schälen. Beides in Scheiben schneiden. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl darunter schlagen. Vorbereitete Salatzutaten, Oliven und Marinade mischen.
3. Fett in einer Fritteuse auf 180 °C (Öl in einer Pfanne) erhitzen. Schafskäse grob würfeln. Eier verquirlen. Käse erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Käse in der Fritteuse 1-2 Minuten (in der Pfanne 4-5 Minuten) goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alles anrichten.

Dazu: Fladenbrot.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
390	1630	21	26	16	-

Gefüllte Tacos mit Salat

Zutaten für 6 Stück:

6 Taco-Schalen (ca. 70 g)
½ Eisbergsalat
100 g Maiskörner (Dose)
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
75 g mittelalter Gouda
6-8 EL Tomaten-Chili-Soße
2-3 EL Schmand oder stichfeste saure Sahne
Cayennepfeffer
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Taco-Schalen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C - Umluft: 150 °C - Gas: Stufe 2) 5-10 Minuten knusprig aufbacken.
2. Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Käse reiben. Alles in einer Schüssel mit der Chili-Soße mischen.
3. Füllung in die Tacos geben. Je einen Klecks Schmand darauf verteilen. Mit Cayennepfeffer bestreuen. Mit Petersilie garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
200	840	6	10	22	-

Gefülltes Party-Brot

Zutaten für 4 Personen:
2 kleine oder 1 großes rundes Bauernbrot (ca. 500 g)
je 1 rote und gelbe Paprika
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
1 Dose (425 ml) Maiskörner
2 Hähnchenfilets (ca. 400 g)
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Öl
1 Packung (370 g) Tomatenstücke mit Kräutern
evtl. 1-2 TL Sambal Oelek
125 g Mozzarella-Käse
4 EL Crème fraîche
Alufolie

Zubereitung:
1. Vom Brot jeweils einen Deckel abschneiden. Brot aushöhlen. Die Krumen grob zerzupfen, beiseite stellen. Paprika und Möhre putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen, durchpressen. Mais abtropfen.
2. Filets waschen, trockentupfen und würzen. In 1 EL heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.
3. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Paprika und Möhre darin ca. 5 Minuten dünsten. Brotkrumen zugeben, anrösten. Tomaten, Knoblauch und Mais zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Sambal Oelek abschmecken.
4. Mozzarella würfeln. Filet in Scheiben schneiden. Beides unter die Füllung heben. Brote damit füllen. Crème fraîche darauf verteilen und die Brotdeckel darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Brote halbieren bzw. vierteln, anrichten.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
570	2390	37	22	52	-

Gyros-Pizza vom Blech

Zutaten für 16 Stücke:
2 große Zwiebeln (ca. 250 g)
8 Schweineschnitzel (1,2 kg)
2-3 TL Gyros-Gewürz-Salz
2 TL Oregano
5-6 EL Öl
3 Tomaten
1 Packung (460 g) "Fix-Teig für Pizza u. Gemüsekuchen"
250 g Crème fraîche
150 g geriebener Gouda

Zubereitung:
1. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fleisch trockentupfen und in Streifen schneiden.
2. Beides mit Gyros-Gewürz und Oregano mischen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin 5-8 Minuten rundherum kräftig anbraten. Etwas abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Backmischung (2 Beutel) und ¼ l lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Dann mit den Händen kräftig durchkneten.
4. Teig auf einem gefetteten Backblech (35 x 40 cm) ausrollen. Mit Gyros und Tomaten belegen. Crème fraîche als Kleckse darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten backen.

Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
330	1380	23	17	19	-

Gyros-Taschen mit Feta

Zutaten ca. 12 Stück:

450 g (6 Scheiben) TK-Blätterteig
1 EL Olivenöl)
400 g fertiges Gyros-Fleisch
ca. ½ TL Thymian
250 g Feta- oder Schafskäse
etwas Mehl
1 Ei (Gr. M)
evtl. Sesam (weiß u. schwarz)
Backpapier

Zubereitung:

1. Blätterteig auftauen. Öl erhitzen. Gyros darin 6-8 Minuten braten. Thymian unterrühren. Auskühlen lassen.
2. 150 g Käse würfeln und unter das Gyros mischen. Teigscheiben aufeinander legen, zum Rechteck (ca. 40 x 50 cm) ausrollen. Auf wenig Mehl 12 Kreise (à ca. 14 cm Ø) ausschneiden. Teigreste glatt aufeinander legen, erneut ausrollen. (Teig nicht zusammenkneten, geht sonst nicht mehr auf!)
3. Ei trennen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Gyros auf den Teighälften verteilen. Teig überklappen, Ränder festdrücken. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen. Taschen damit bestreichen. Rest Käse zerbröckeln, mit Sesam darüber streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Dazu: Tomatensalat und Oliven.

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
270	1130	12	18	13	-

Paprikaschiffchen mit Käsecreme

Zutaten 4 Personen:
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (à ca. 200 g)
2 Knoblauchzehen
1-2 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
200 g Doppelrahm-Frischkäse
100 g Vollmilch-Joghurt
50 g paprikagefüllte Oliven
1 kleiner Zweig Rosmarin
evtl. Olivenscheiben, Petersilie und Rosmarin zum Garnieren

Zubereitung:
1. Paprika putzen, waschen und vierteln. Knoblauch schälen. Eine Zehe in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika zufügen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Herausnehmen.
2. Frischkäse und Joghurt verrühren. Oliven und die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Rosmarin waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken.
3. Oliven, Knoblauch und Rosmarin unter die Käsecreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschiffchen und Creme auf einer Platte anrichten. Evtl. mit Oliven, Petersilie und Rosmarin garnieren.

Dazu schmecken Grissini (Teigstangen) oder Baguette.

EXTRA-TIPP
Pikante Variation: Statt Doppelrahm-Frischkäse können Sie auch einen cremigen Schafskäse nehmen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
260	1090	8	22	5	-

Pikantes Glücksschwein

Zutaten für 12-16 Scheiben:

½ Würfel (21 g) frische Hefe
½ Pack. (500 g) Backmischung "Ciabatta-Brot"
2 Brötchen
2 mittelgroße Zwiebeln
250 g mittelalter Gouda
800 g gemischtes Hack
3 Eier
Salz, Pfeffer, 1 EL Senf
100 g Pistazienkerne
Fett und Mehl für die Form
2-3 EL Paniermehl

Zubereitung:

1. Hefe zerbröckeln, in 325 ml lauwarmem Wasser auflösen. Backmischung zufügen, mit den Knethaken ca. 3 Minuten glatt verkneten. Am warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse klein würfeln. Brötchen gut ausdrücken. Mit Hack, 2 Eiern und Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Senf verkneten. Käse und Pistazien darunter kneten.
3. Glücksschweinform (ca. 2 l Inhalt; ca. 29 cm lang) gut fetten und mit Mehl ausstäuben. ⅔ des Brotteiges leicht ausrollen und gleichmäßg in die Form drücken, sodass etwas Teig über dem Formrand steht. Boden mit Paniermehl bestreuen. Hack in die Form drücken. Teigränder darüber schlagen. Rest Teig in Formgröße ausrollen. 1 Ei trennen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Teigplatte darauf legen, am Rand gut andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. 2 kleine Öffnungen ausstechen. 20 Minuten gehen lassen.
4. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3; 2. Schiene von unten) ca. 1 Stunde backen. Aufs Blech stürzen, mit Eigelb bestreichen. 15-20 Minuten weiterbacken. Evtl. mit Käseohr und -schnute, Pfefferkornauge und Zitronenschwänzchen garnieren.

Zubereitungszeit: 2 ¼ Stunden

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
300	1260	21	14	20	-

Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg kleine neue Kartoffeln
4 EL Olivenöl
2-3 Zweige Rosmarin
evtl. 2 kl. rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer
250 g Magerquark
5 EL Milch
150 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter Wasser kräftig abbürsten. Öl in einer großen Pfanne (oder 2 Pfannen) erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt ca. 10 Minuten unter Rütteln braten. Rosmarin und Chili waschen. Rosmarin abzupfen.
2. Rosmarin, Chili und 3 ungeschälte Knoblauchzehen zu den Kartoffeln geben. Offen ca. 15 Minuten unter öfterem Wenden braten, würzen.
3. Quark, Milch und Crème fraîche verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen, durchpressen und unterrühren, würzen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Dazu passt ein frischer Salat.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
490	2050	15	25	48	-

Rösti mit Avocado & Schinken

Zutaten für 9 Stück:
450 g TK-Rösti-Ecken
1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft
100 g Schwarzwälder Schinken (in dünnen Scheiben)
9 TL (60 g) Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
1. Rösti-Ecken unaufgetaut im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C - Umluft: 175 °C - Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Rösti nach 8 Minuten wenden.
2. Avocado halbieren, Kern herauslösen. Avocado schälen, in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Rösti-Ecken mit Avocado und Schinken belegen. Je 1 TL Crème fraîche daraufgeben und leicht würzen.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
160	670	2	12	10	-

Röstkartoffeln mit Pesto & Schinken

Zutaten 4 Personen:
1 kg kleine neue Kartoffeln
1-2 Knoblauchzehen
2 Bund/Töpfchen Basilikum
3-4 Stiele Oregano
2 EL (ca. 30 g) Pinienkerne
30 g geriebener Parmesan
75-100 ml Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
1 EL (10 g) Butter/Margarine
4-6 Scheiben roher Schinken
4-6 Scheiben Peffersalami
evtl. Peperoni, Oliven und Parmesan zum Garnieren

Zubereitung:
1. Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich waschen. In Wasser zugedeckt ca.15 Minuten kochen.
2. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, etwas Basilikum zur Seite legen. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Parmesan im Universalzerkleinerer fein hacken. Olivenöl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kartoffeln gut abtropfen lassen. Fett erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun braten. Mit wenig Salz würzen.
4. Kartoffeln, Schinken und Salami und etwas Pesto anrichten. Mit Peperoni, Oliven, Parmesan und Basilikum garnieren. Rest Pesto dazureichen.

Leckere Variante:
Sie können Basilikum statt mit Oregano auch mit Petersilie mischen und die Pinienkerne durch Mandeln ersetzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
370	1550	13	20	31	-

Suppen


Broccoli-Rahm-Suppe


Büsumer Krabbensuppe


Cremige Kartoffel-Apfel-Suppe


Curry-Rahmsuppe mit Mandeln


Feurige Tomaten-Suppe


Kräutersüppchen mit Räucherforelle


Möhren-Kürbis-Suppe


Rote-Bete-Suppe mit Dill


Tomaten-Bouillon mit Reis

Broccoli-Rahm-Suppe

Zutaten 4 Personen:
500 g Broccoli
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter/Margarine
1 EL Gemüsebrühe (Instant)
100 g Schlagsahne
1 EL heller Soßenbinder
Salz , weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:
1. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Broccoli zufügen und kurz andünsten. Mit ¾ l Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
3. Einige Röschen herausnehmen, den restlichen Broccoli in der Brühe pürieren. Sahne zugießen. Soßenbinder einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.
4. Restliche Broccoliröschen wieder in die Suppe geben und kurz erwärmen. In Suppentassen füllen und mit etwas Muskat bestreuen.

Dazu schmeckt geröstetes Toastbrot.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
140	580	4	11	6	-

Büsumer Krabbensuppe

Zutaten 4 Personen:
1 kleine Zwiebel
1 Würfel (50 g) Krebs-Suppen-Paste
2 EL (25 g) Mehl
150 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer
1 EL Cognac/Weinbrand
150 g Nordsee-Krabbenfleisch
Dill zum Garnieren

Zubereitung:
1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Suppenwürfel in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Mit ¾ l Wasser und 100 g Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.
2. Krabben kurz abspülen, gut abtropfen lassen und in der Suppe erwärmen. Restliche Sahne steif schlagen und als Häubchen auf die Suppe geben. Mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
230	960	9	16	9	-

Cremige Kartoffel-Apfel-Suppe

Zutaten 4 Personen:
2-3 Scheiben (ca. 30 g) Frühstücksspeck
1 EL Öl
1-2 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Majoran
1 Zwiebel
500 g Kartoffeln
1 großer Apfel (ca. 200 g)
2 TL Zitronensaft
2 TL Gemüsebrühe (Instant)
Salz, weißer Pfeffer
2-3 TL geriebener Meerrettich (Glas)

Zubereitung:
1. Speck würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Herausnehmen.
2. Majoran waschen, Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen, fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Apfel waschen, evtl. schälen. Vierteln, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Drei Viertel würfeln.
3. Zwiebel im Speckfett glasig dünsten. Kartoffeln und Apfelwürfel, bis auf 1 EL, zugeben. Kurz mit andünsten. Mit ¾ l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren. Majoran, bis auf etwas, zugeben. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.
4. Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Rest Apfel in Spalten schneiden. Mit übrigen Apfelwürfeln 1-2 Minuten in der Suppe erhitzen. Mit Speck und Rest Majoran bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
190	790	4	8	24	-

Curry-Rahmsuppe mit Mandeln

Zutaten 4 Personen:

2 mittelgroße Zwiebeln
2 EL (30 g) Butter/Margarine
2-3 geh. EL (40 g) Mehl
ca. 1 ½ EL Curry
3 TL Gemüse- oder Hühnerbrühe (Instant)
3 EL Mandelblättchen
3 Stiele Petersilie
200-250 g Schlagsahne
Salz , weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Mehl und 1 EL Curry bestäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen.
2. ¾ l Wasser unter Rühren angießen. Aufkochen und die Brühe einrühren. Alles bei mittlerer Hitze 10- 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Petersilie waschen und hacken.
4. Sahne in die Suppe gießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Curry abschmecken. Curry-Rahm-Suppe anrichten und mit Mandeln und Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
300	1260	4	26	9	-

Feurige Tomaten-Suppe

Zutaten für 6-8 Personen:
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
4 EL Tomatenmark
1 Dose (à 850 ml) Tomaten
1 EL Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer, Tabasco, Zucker
1 TL Oregano
2-3 Möhren (ca. 200 g)
1 Zucchini (ca. 200 g)
100 g Schlagsahne

Zubereitung:
1. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Knoblauch und Hälfte Zwiebelwürfel in 1 El Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. 1 l Wasser, Tomaten mit Saft, Brühe und Gewürzen einrühren, aufkochen. Zugedeckt 30 Minuten köcheln.
2. Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und klein würfeln. Mit Rest Zwiebeln in 3 EL Öl 3-4 Minuten dünsten.
3. Suppe pürieren. Sahne unterrühren. Mit Tabasco und Zucker pikant abschmecken. Mit Gemüsewürfeln anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
250	1050	5	19	14	-

Kräutersüppchen mit Räucherforelle

Zutaten 4 Personen:

1 Ei
je ½-1 Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch
3-4 TL Gemüsebrühe
1 TL (10 g) weiche Butter oder Margarine
2 TL (10 g) Mehl
2-3 EL Crème fraîche
Salz, weißer Pfeffer
125 g geräuchertes Forellenfilet

Zubereitung:

1. Ei ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.
2. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilie und Dill von den Stielen zupfen. Alle Kräuter grob zerkleinern.
3. Gut ¾ l Wasser aufkochen. Brühe einrühren. Kräuter darin kurz aufkochen und fein pürieren. Butter und Mehl verkneten. In Flöckchen in die Suppe rühren. Aufkochen. Mit Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ei hacken. Fisch in Stücke schneiden. Suppe anrichten. Forelle und gehacktes Ei hinein geben und mit übrigen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
120	500	10	7	3	-

Möhren-Kürbis-Suppe

Zutaten 4 Personen:

500 g frischer oder 1 Glas (370 ml) Kürbis
1 mittelgroße Zwiebel
250 g Möhren
1 EL Butter/Margarine
3 TL Gemüsebrühe (Instant)
100 g Schlagsahne
ca. 4 EL Orangensaft
Salz , weißer Pfeffer
evtl. 1 Prise Zucker
2 EL Sonnenblumenkerne
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Frischen Kürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Kürbis aus dem Glas auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und Möhren darin andünsten. ¾ l Wasser angießen, aufkochen. Brühe darin auflösen. Alles ca. 10 Minuten köcheln. Sahne einrühren.
3. Etwas Gemüse herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Gemüse in der Suppe pürieren. Mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüse wieder zufügen und in der Suppe erhitzen.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Suppe anrichten und mit Sonnenblumenkernen und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kcal	**kJ**	**Eiweiß**	**Fett**	**KH**	**Broteinheiten**
180	**750**	**4**	**14**	**9**	**-**

Rote-Bete-Suppe mit Dill

Zutaten 4 Personen:
4-6 (ca. 500 g) rote Bete
½ TL Kümmel
Salz, weißer Pfeffer
3 EL Crème fraîche
1 EL geriebener Meerrettich (Glas)
¼ l Apfelsaft
1-2 EL Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
ca. 2 EL Essig (z. B. Balsamico)
2 Stiele Dill

Zubereitung:
1. Rote Bete gründlich abbürsten (die Schale dabei nicht beschädigen!). Mit Kümmel in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen.
2. Crème fraîche und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rote Bete abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden.
4. ½ l Wasser und Apfelsaft aufkochen. Brühe einrühren. Rote Bete zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Schneidstab pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.
5. Dill waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Suppe mit Dill bestreuen und mit Crème fraîche und Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

kcal	**kJ**	**Eiweiß**	**Fett**	**KH**	**Broteinheiten**
120	**500**	**2**	**5**	**15**	**-**

Tomaten-Bouillon mit Reis

Zutaten 4 Personen:

4-5 mittelgroße Tomaten (ca. 300 g)
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Olivenöl)
3-4 TL Gemüsebrühe (Instant)
80-100 g Langkornreis
Salz, weißer Pfeffer
2-3 kleine Paprikaschoten (z. B. rot, gelb und grün)
½ Töpfchen Kerbel oder ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides im heißen Öl kurz andünsten. Gut ¾ l Wasser angießen, aufkochen und die Brühe einrühren. Ca. 20 Minuten köcheln.
2. Inzwischen Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Paprika putzen, waschen und fein würfeln.
3. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen. Paprikawürfel darin ca. 5 Minuten garen.
4. Kerbel waschen und Blättchen abzupfen (Petersilie hacken). Reis abtropfen lassen und in die Bouillon geben. Evtl. abschmecken und anrichten. Mit Kerbel bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
140	580	5	3	22	-

Salate



Asiatischer Chinakohlsalat



Bohnen-Paprika-Salat mit Pute & Sesam



Bunter Schichtsalat



Gabelspaghetti-Salat mit Thunfisch



Glasnudel-Salat mit Putenstreifen



Kartoffel-Linsen-Salat mit Feta



Knackiger Brotsalat



Pikanter Rotkohl-Salat mit Feta

Asiatischer Chinakohlsalat

Zutaten 4 Personen:
1 kg Chinakohl
1 kl. Stange Porree (Lauch)
Salz, weißer Pfeffer
2-3 Möhren (ca. 250 g)
1 Knoblauchzehe
6-7 EL Sojasoße
1-2 EL flüssiger Honig
ca. ½ TL Sambal Oelek
400 g Lachsfilet
1 EL (20 g) Butter/Margarine
50 g Radieschen- oder Alfalfasprossen
evtl. Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:
1. Chinakohl und Porree putzen, waschen. Kohl in Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren (blanchieren). Abschrecken, abtropfen lassen.
2. Möhren schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit Sojasoße, 2 EL Wasser, Honig und Sambal verrühren. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen, etwas ziehen lassen.
3. Lachs waschen, trockentupfen und in 8 Stücke schneiden. Im heißen Fett pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
4. Inzwischen Sprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Salat und Lachs auf einer Platte anrichten. Sprossen darüber streuen. Evtl. mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
320	1340	25	19	10	-

Bohnen-Paprika-Salat mit Pute & Sesam

Zutaten 4 Personen:
500 g Schneidebohnen
Salz, weißer Pfeffer
2 gelbe Paprikaschoten
1 kleine Gemüsezwiebel oder 2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Sesam
2 Putenschnitzel (ca. 300 g)
3 EL Öl
5-6 EL süß-saure Asia-Soße
1 EL Essig
2-3 EL Sojasoße
1 Prise Zucker
evtl. Petersilie, Chilischote, Zitrone und Limette zum Garnieren

Zubereitung:
1. Bohnen putzen, waschen und in schmale schräge Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Bohnen abschrecken und abtropfen lassen.
2. Von den Paprikaschoten am Stielansatz einen flachen Deckel abschneiden. Paprika entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen.
3. Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden. Im heißen Öl mit Knoblauch ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Gemüse und Zwiebel darin kurz anbraten, herausnehmen. Bratfett mit Asia-Soße und ca. ⅛ l Wasser und Essig ablöschen. Mit Sojasoße, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch und Gemüse hinzugeben, anrichten und mit Sesam bestreuen. Garnieren und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
260	1090	22	9	21	-

Bunter Schichtsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Ciabatta-Brot (ca. 400 g)
2-3 Knoblauchzehen
5 EL Öl
1 großer Römersalat
500 g Tomaten
250 g Mozzarella-Käse
1 Töpfchen Basilikum
150 g Salatcreme
300 g Joghurt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Mit dem Brot im heißen Öl knusprig braten.
2. Salat putzen, waschen und fein schneiden. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, abzupfen. Salatcreme und Joghurt verrühren, abschmecken.
3. Vorbereitete Zutaten jeweils mit etwas Soße nacheinander in eine hohe Schüssel schichten. Zugedeckt mind. 4. Stunden ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Min. (Wartezeit 2 Stunden)

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
740	3100	24	46	51	-

Gabelspaghetti-Salat mit Thunfisch

Zutaten 4-6 Personen:
500 g Gabelspaghetti
Salz, schwarzer Pfeffer
1-2 TL Olivenöl)
3 Eier (Gr. M)
1 Bund Lauchzwiebeln
250 g kleine Tomaten
1 Dose (125 g) Thunfisch-Filetstücke im eigenen Saft
150 g Magermilch-Joghurt
200-250 g Salatcreme
etwas Zitronensaft
evtl. Curry oder Paprika
50-75 g schwarze Oliven
einige Salatblätter

Zubereitung:
1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen, mit Öl beträufeln und mischen. Auskühlen lassen.
2. Eier ca. 10 Minuten kochen und abschrecken. Lauchzwiebeln und Tomaten putzen, waschen. Lauchzwiebeln fein schneiden, Tomaten halbieren oder vierteln. Thunfisch abtropfen lassen und zerzupfen.
3. Joghurt, Salatcreme und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Curry oder Paprika abschmecken. Eier schälen und hacken.
4. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit Oliven mischen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Salatblätter waschen und trockenschütteln. Nudelsalat nochmals abschmecken und darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	**kJ**	**Eiweiß**	**Fett**	**KH**	**Broteinheiten**
540	**2260**	**17**	**21**	**68**	**-**

Glasnudel-Salat mit Putenstreifen

Zutaten für 6-8 Personen:
500 g Chinakohl
150 g TK-Erbsen
Salz
150 g Glasnudeln
1 Dose (425 ml) Aprikosen
1 Dose (580 g) Bambusschösslinge
1 Dose (570 g) Wasserkastanien
500 g Putenschnitzel
3 EL Öl
evtl. etwas asiatisches Fünf-Gewürze-Pulver
4-6 EL Sojasoße
6-8 EL Tomaten-Ketchup
2 EL Obstessig
¼ - ½ TL Sambal Oelek

Zubereitung:
1. Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit Erbsen in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Nudeln überbrühen. Alles gut abschrecken, abtropfen lassen.
2. Aprikosen, Bambus und Wasserkastanien getrennt abtropfen lassen. Aprikosensaft auffangen, Aprikosen würfeln. Bambus in Streifen schneiden, Kastanien halbieren. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
3. Fleisch im heißen Öl rundherum 3-4 Minuten braten. Würzen und herausnehmen. Bambus und Kastanien im Bratfett 2-3 Minuten braten. Sojasoße, Ketchup, Essig, 6-8 EL Aprikosensaft und Sambal Oelek zufügen, abschmecken. Soße mit Fleisch und übrigen Salatzutaten mischen. Mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
250	1050	19	5	30	-

Kartoffel-Linsen-Salat mit Feta

Zutaten 4 Personen:

750 g festkochende Kartoffeln
200 g braune Teller-Linsen
gut ½ l + ⅛ l Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel
3-5 EL Essig
200 g weicher Feta- oder Schafskäse
3 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer
einige Salatblätter
evtl. Majoran zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abschrecken, schälen und abkühlen lassen.
2. Linsen kalt abspülen. In gut ½ l kochender Brühe zugedeckt 25-30 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit ⅛ l Brühe aufkochen, Essig zufügen. Kartoffeln als dicke Scheiben in die Brühe schneiden und etwas ziehen lassen.
4. Linsen evtl. abgießen und etwas abkühlen lassen. Käse zerbröckeln. Beides mit Öl unter die Kartoffeln heben, abschmecken.
5. Salatblätter putzen, waschen und trockenschütteln. Eine Platte damit auslegen und den lauwarmen Kartoffel-Linsen-Salat darauf anrichten. Evtl. mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
500	2100	25	19	55	-

Knackiger Brotsalat

Zutaten für 4 Personen:

1-2 Knoblauchzehen
250 g Fladenbrot oder Bauernbrot
5-6 EL Öl (zum B. Olivenöl)
4-5 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, etwas Zucker
2 Zwiebeln (zum B. rote)
1 kleine Salatgurke
4 mittelgroße Tomaten
2 grüne Paprikaschoten
½-1 kleiner Kopfsalat
einige Stiele Minze
oder Petersilie
50 g Oliven (zum B. schwarze)
evtl. Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen, hacken. Brot in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit Knoblauch in 1-2 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne rundherum knusprig braten. Herausnehmen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 4 EL Öl darunter schlagen.
2. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Gurke längs halbieren und in Stücke schneiden. Tomaten und Paprika klein schneiden. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Minze waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden.
3. Vorbereitete Salatzutaten und Oliven mischen. Marinade darüber gießen, kurz ziehen lassen. Brot untermischen. Mit Rest Minze und Zitrone garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
300	1260	7	16	31	-

Pikanter Rotkohl-Salat mit Feta

Zutaten 4 Personen:
2-3 EL (30 g) Pinienkerne
200 g Feta- oder Schafskäse
175 ml Orangensaft
3 EL Balsamico-Essig
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl)
1 kleiner Rotkohl (ca. 750 g)
1 Möhre
½ Kopf Eisbergsalat
3-4 EL Rosinen
evtl. Majoran und Orangenspalten zum Garnieren

Zubereitung:
1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Käse würfeln.
2. Orangensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunter schlagen.
3. Kohl putzen, vierteln und waschen. Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen hobeln. Möhre schälen, waschen und in Stifte schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gemüse und Marinade mischen. Käse, Pinienkerne und Rosinen unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Salat nochmals abschmecken und evtl. mit Majoran und Orangenspalten garnieren.

EXTRA-TIPP
Rot verfärbte Hände und Schneidbretter werden wieder sauber, wenn Sie sie mit etwas Zitronensaft abreiben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
380	1590	14	23	27	-

Fondue & Raclette



Brüh-Fondue mit Fisch & Garnelen



Buntes Gemüse-Raclette



Käse-Bier-Fondue mit Gemüse



Mini-Käsefondue mit Gemüse & Croûtons

Brüh-Fondue mit Fisch & Garnelen

Zutaten 4 Personen:
250 g TK-Riesengarnelen (roh, geschält und glasiert)
600 g Lachsfilet
600 g Kabeljaufilet
4 EL Zitronensaft
1 Bund Dill
4 EL mittelscharfer Senf
4 EL Honig
1-2 EL Crème fraîche
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
ca. 2 EL Orangensaft
1 Ei
je ½ rote u. gelbe Paprika
1 Gewürzgurke (ca. 50 g)
5 EL Remoulade
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Butter/Margarine
3-4 EL klare Brühe

Zubereitung:
1. Garnelen auftauen. Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
2. **Senf-Dill-Soße:** Dill waschen und hacken. Mit Senf, Honig und Crème fraîche verrühren. Öl darunter schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.
3. **Ei-Remoulade:** Ei hart kochen, schälen. Paprika putzen, waschen. Ei, Paprika und Gurke fein würfeln. Mit Remoulade mischen, würzen.
4. **Fondue-Brühe:** Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken, im Fett andünsten. Mit l l Wasser aufkochen. Brühe und 2 EL Zitronensaft einrühren. In den Fonduetopf gießen. Fisch und Garnelen darin garen. Soßen, Baguette und Blattsalat dazureichen.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
530	2220	50	30	12	-

Buntes Gemüse-Raclette

Zutaten 6-8 Personen:

1 kg Kartoffeln
250 g Nudeln (z. B. Penne)
Salz, weißer Pfeffer
500 g Blumenkohl
500 g Broccoli
je 375 g Möhren, Zucchini und Tomaten
250 g Champignons
300 g Kräuter-Frischkäse
125 g saure Sahne
50 g geriebener Gouda
getr. Kräuter, Curry, Paprika
600-800 g Raclette-Käse in Scheiben

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ca. 25 Minuten kochen. Nudeln in Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Gemüse putzen, waschen. Broccoli und Blumenkohl in Röschen, Rest in dünne Scheiben schneiden.
2. Möhren und Blumenkohl in Salzwasser ca. 10, Broccoli ca. 5 Minuten garen.
3. Frischkäse, Sahne und Gouda verrühren.
4. Alles abgießen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Alles anrichten.
5. Bei Tisch Pfännchen beliebig füllen und würzen. Mit Frisch- oder Raclette-Käse überbacken.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
700	2940	44	40	40	-

Käse-Bier-Fondue mit Gemüse

Zutaten 6 Personen:
1 Glas (170 ml) Silberzwiebeln
je 1 Glas (à 370 ml) rote Bete, Cornichons, Kürbis und Mixed Pickles
1 Glas (212 ml) Maiskölbchen
1 Glas (140 ml) paprikagefüllte Oliven
150 g Kirschtomaten
500 g Kastenweißbrot
500 g Bauernbrot
1-2 Lauchzwiebeln
400 ml Bier
ca. 600 g geriebener Käse
2 EL (30 g) Speisestärke
weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuß

Zubereitung:
1. Eingelegtes Gemüse abtropfen lassen. Tomaten waschen. Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Alles in Schälchen anrichten.
2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 300 ml Bier im Topf erwärmen (nicht kochen!). Käse darin unter Rühren schmelzen. 100 ml Bier und Stärke glatt rühren. Käse damit binden, einmal kurz aufkochen (er hat die richtige Konsistenz, wenn am Löffel ein dünner Film zurückbleibt). Abschmecken.
3. Käse in den Fonduetopf füllen. Mit Lauchzwiebeln bestreuen. Brot in den Käse tauchen. Beilagen dazu essen.

Getränk: Tee oder Bier.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
900	3780	47	37	90	-

Mini-Käsefondue mit Gemüse & Croûtons

Zutaten 4 Personen:
1 kleine Knoblauchzehe
400 g Appenzeller-Käse
200 g Emmentaler-Käse
300 ml trockener Weißwein
1 TL Zitronensaft
3 TL (ca. 10 g) Speisestärke
2 EL Kirschwasser
Pfeffer, Muskat, Salz
je 500 g Möhren, Broccoli und Blumenkohl
1 Baguette (ca. 250 g)
2-3 EL Butter/Margarine

Zubereitung:
1. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken. Käse fein reiben. Wein, Zitronensaft und Stärke in einem Topf glatt rühren. Mit Knoblauch und Käse unter ständigem Rühren aufkochen. Mit Kirschwasser, Pfeffer und Muskat würzen. Käsemasse warm stellen, ab und zu umrühren.
2. Möhren schälen, waschen in Stücke schneiden. Broccoli und Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten, abtropfen lassen. Brot in Würfel schneiden. Im heißen Fett goldgelb rösten. Heiße Käsemasse in 4 vorgewärmte Schälchen füllen. Schnittlauch darüber streuen. Mit Brot und Gemüse anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
950	3990	49	52	48	-

Fisch



Calamares mit Knoblauch-Dip



Feine Fischplatte



Forelle im Gemüsebett



Garnelen mit Mango-Paprika-Chutney



Gebratener Karpfen mit Kartoffelsalat



Gemüse-Paella mit Lachs



Hering in Curry-Dill-Crème



Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie



Karpfen in Meerrettich-Rahm



Lachskotelett mit Spinat

Calamares mit Knoblauch-Dip

Zutaten 4 Personen:
1-2 Knoblauchzehen
3 Stiele Petersilie
2 EL Salat-Mayonnaise
1-2 EL Magermilch-Joghurt
Salz, weißer Pfeffer
etwas Zitronensaft
1-2 EL Essig
1 Prise Zucker
1-2 EL Öl
2 kleine Tomaten
1 kleine Zwiebel
einige Blätter Eisbergsalat
6-8 schwarze Oliven
1 l Öl zum Frittieren
1 Packung (250 g) TK-Tintenfischringe (Calamares)
evtl. Zitrone z. Garnieren

Zubereitung:
1. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, ebenfalls hacken. Mayonnaise mit Joghurt, Knoblauch und Petersilie glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.
2. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Marinade, Salatzutaten und Oliven mischen.
3. Öl im hohen Topf erhitzen. Calamares darin portionsweise ca. 3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit Zitrone und Rest Petersilie garnieren. Salat und Dip extra reichen.

Dazu: Fladenbrot.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
300	1260	8	27	5	-

Feine Fischplatte

Zutaten für 6-8 Personen:
1 Dose (210 ml) Thunfisch
1-2 Knoblauchzehen
75 g Joghurt-Salatcreme
2 TL Kapern (Glas)
Salz, Pfeffer
2-3 Cornichons
3 Stiele Petersilie
24 runde oder eckige Cracker
evtl. einige Salatblätter
4 Scheiben Räucherlachs
150 g Doppelrahm-Frischkäse
2-3 TL Meerrettich (Glas)
1-2 EL Forellenkaviar
evtl. Limette, Dill u. Petersilie
2 Eier
2 Scheiben Bacon
2-3 Kirschtomaten
2 Dosen (à 200 g) Heringsfilets"Tomate-Barbecue"
ca. 15 Pumpernickel-Taler

Zubereitung:

1. **Thunfisch-Cracker:** Fisch abtropfen. Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Salatcreme und 1 TL Kapern pürieren, abschmecken. Gurken in Scheiben schneiden. Petersilie hacken. 12 Cracker mit Salat belegen. Creme darauf spritzen. Mit Rest Kapern, Petersilie und Gurke garnieren.
2. **Lachs-Taler:** Lachs überlappend auf Klarsichtfolie zum Rechteck legen. Käse und Meerrettich verrühren, darauf streichen. Mit Hilfe der Folie längs aufrollen. Zugedeckt 1 Stunde anfrieren. In 12 Scheiben schneiden und auf je 1 Cracker legen. Mit Kaviar, Limette und Dill garnieren.
3. **Herings-Häppchen:** Eier hart kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Speck in Streifen schneiden und ausbraten. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Hering in 15 Stücke teilen. Pumpernickel mit den Zutaten belegen. Mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Min. (Wartezeit 2 Stunden)

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
260	1090	13	18	9	-

Forelle im Gemüsebett

Zutaten 2 Personen:
500 g Kartoffeln
Salz, weißer Pfeffer
2 küchenfertige Forellen (à ca. 400 g)
200 ml trockener Weißwein
evtl. 2-3 EL Essig
2-3 Lorbeerblätter
6 schwarze Pfefferkörner
2 Stangen (400 g) Porree
2-3 Möhren (300 g)
2 EL Butter/Margarine
2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
2-3 EL Sahne-Meerrettich (aus dem Glas)
evtl. Salat, Zitrone und Dill zum Garnieren

Zubereitung:
1. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Forellen waschen. Wein, ½ l Wasser, Essig, Gewürze und etwas Salz aufkochen. Forellen darin zugedeckt ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Nicht mehr kochen!
3. Porree und Möhren putzen bzw. schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Fett erhitzen. Porree und Möhren darin 5-8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fisch herausheben und warm stellen. Den Fond durchsieben und gut ¼ l abmessen. 1 EL Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Den Fond einrühren, aufkochen und weitere ca. 5 Minuten köcheln. Meerrettich einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Evtl. mit Salat, Zitrone und Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
580	2430	54	19	45	-

Garnelen mit Mango-Paprika-Chutney

Zutaten für 4 Personen:

je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
1 große reife Mango
1 mittelgroße Zwiebel
10 EL (100 ml) Weißwein-Essig
2-3 TL Zucker
2 Gewürznelken
Salz, ½ TL Curry, Pfeffer
einige Spritzer Tabasco
12-16 große Garnelen
3 EL Pekan- oder Walnusskerne
1-2 EL Öl
evtl. Zitronenscheiben und -melisse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Paprika putzen, waschen, würfeln. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Vorbereitete Zutaten, Essig, 200 ml Wasser, Zucker und Nelken ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz, Curry und Tabasco würzen.
2. Inzwischen Garnelen, evtl. bis auf den Schwanz, aus der Schale lösen. Am Rücken einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen waschen, abtupfen.
3. Nelken entfernen. Chutney kurz pürieren, abschmecken, abkühlen lassen. Nüsse hacken, darüber streuen. Die Garnelen mit Öl bestreichen und auf dem vorgeheizten Elektro-Grill ca. 5 Minuten grillen, öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und garnieren. Das Chutney dazureichen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
240	1000	13	13	17	-

Gebratener Karpfen mit Kartoffelsalat

Zutaten 4 Personen:
800 g Kartoffeln
3 Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Öl
½ TL klare Brühe
5 EL Kräuter-Essig
Salz , weißer Pfeffer
3 EL (60 g) geriebener Meerrettich (aus d. Glas)
1 küchenfertiger Karpfen (ca. 2 kg; vom Fischhändler längs halbieren lassen)
ca. 3 EL Mehl
20 g Butter/Margarine
100 g Schlagsahne
evtl. 50 g Feldsalat

Zubereitung:
1. Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Tomaten und Zwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebeln im heißen Öl andünsten.
3. Mit 150 ml Wasser ablöschen. Brühe einrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 2 EL Meerrettich würzen.

Kartoffeln und Tomaten damit übergießen, ziehen lassen.

4. Fisch waschen. In 8 Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen. Herausheben, Haut und Gräten entfernen. Fisch mit Mehl bestäuben. Fett erhitzen. Fisch darin je Seite ca. 2 Minuten braten.
5. Sahne steif schlagen. 1 EL Meerrettich unterheben. Alles anrichten. Evtl. mit Feldsalat garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
660	2770	53	32	37	-

Gemüse-Paella mit Lachs

Zutaten 4 Personen:
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
300 g Langkornreis
1 Döschen gemahlener Safran (ersatzw. 2 TL Curry)
3 TL Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Cayennepfeffer
500 g Möhren
500 g Broccoli
400 g Lachsfilet (ohne Haut)
etwas Zitronensaft

Zubereitung:
1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Reis kurz darin anschwitzen. Safran zugeben. Mit gut ¾ l Wasser unter Rühren ablöschen, aufkochen. Mit Brühe, Salz und Cayennepfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln.
2. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Beides nach 8-10 Minuten zum Reis geben und mitgaren.
3. Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In 1 EL heißem Öl unter vorsichtigem Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, herausnehmen. Unter den Reis heben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
570	2390	30	21	61	-

Hering in Curry-Dill-Crème

Zutaten für 4 Personen:

250 g Äpfel
1 EL Zitronensaft
1-2 mittelgroße Zwiebeln
4 Bismarckheringe
150 g Crème fraîche
50 g Schlagsahne
2 EL Öl
2 EL Weißwein-Essig
½ Bund Dill
1-2 TL Curry
Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Mit Zitrone beträufeln. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Heringe in Stücke schneiden.
2. Crème fraîche, Sahne, Öl und Essig verrühren. Dill waschen, hacken und zufügen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Alles mischen und zugedeckt mind. 2 Stunden ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Min. (Wartezeit 2 Stunden)

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
370	1550	14	29	11	-

Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie

Zutaten 4 Personen:

4 Stücke Kabeljaufilet (600 g)
2 TL Zitronensaft
3 mittelgroße Möhren
250 g Knollensellerie
1 Stange Porree (Lauch)
100 g kleine Champignons
600 g Kartoffeln
je 3-4 Stiele Petersilie u. Dill
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Butter/Margarine
8 EL (80 ml) Gemüsebrühe
ca. 50 cm Brat-Schlauch

Zubereitung:

1. Fisch waschen, trockentupfen. Mit Zitrone beträufeln. Vom Brat-Schlauch den mitlaufenden Folien-Verschlussstreifen abtrennen und 1x durchschneiden. Eine Schlauchöffnung damit zubinden.
2. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, abzupfen. Alles mischen und würzen.
3. Fisch würzen. Schlauch weit öffnen (Schweißnaht muss oben liegen). Gemüse und Fisch einfüllen. Fettflöckchen darauf geben, Brühe angießen. Schlauchöffnung mit 2. Verschlussstreifen zubinden.
4. Schlauch auf den Rost legen, senkrecht zur Schweißnaht ca. 1 cm einschneiden. Auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C - Umluft: 150 °C - Gas: Stufe 2) 20-25 Minuten garen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
340	**1420**	**32**	**12**	**21**	**-**

Karpfen in Meerrettich-Rahm

Zutaten 4 Personen:

2 Zwiebeln
Salz, weißer Pfeffer
4 EL Zitronensaft
1-2 küchenfertiger Karpfen (2,5-3 kg; vom Fischhändler halbieren und Kopf abtrennen lassen)
3 EL Butter/Margarine
¼ l Fischfond (Glas)
150 g Schlagsahne
1-2 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
1 Tomate
½ Bund Dill

Zubereitung:

1. 1 Zwiebel schälen, halbieren. Mit 1 l stark gesalzenem Wasser und Zitronensaft aufkochen. Karpfen waschen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Im siedenden Wasser 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Fisch herausnehmen. Die Haut mit einem Messer abziehen.
2. 2 EL Fett erhitzen. Fisch darin pro Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.
3. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Fett im Bratfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Fond und Sahne zugießen, aufkochen. Meerrettich einrühren und 5-10 Minuten dicklich einkochen lassen. Abschmecken.
4. Tomate putzen, waschen und würfeln. Dill waschen und fein schneiden. Beides zur Soße geben.

Dazu: Salzkartoffeln und Salat.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

kcal	**kJ**	**Eiweiß**	**Fett**	**KH**	**Broteinheiten**
570	**2390**	**60**	**31**	**8**	**-**

Lachskotelett mit Spinat

Zutaten1 Person:

50 g Wildreis-Mischung
Salz, weißer Pfeffer
1 Lachskotelett (ca. 150 g)
1 kleine Zwiebel
75 g Champignons
250 g Blattspinat
1 ½ TL (ca. 7 g) Öl
6-8 EL Gemüsebrühe
1 TL heller Soßenbinder
etwas Dill (frisch oder TK)
1 EL (15 g) saure Sahne
1-2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Reis in knapp ⅛ l Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Lachskotelett waschen und trockentupfen. Zwiebel schälen und hacken. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
3. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Zwiebel und Pilze in einem Topf in ½ TL heißem Öl anbraten. Spinat zugeben und kurz andünsten. Würzen.
4. Lachs würzen und warm stellen. Den Bratensatz mit Brühe ablöschen, aufkochen und leicht binden. Dill waschen, hacken. Dill und Sahne in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alles anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
590	2470	39	27	43	-

Cocktails



Admiral Cobbler Drink



Banana Boat



Caribic Dream



Exotic Longdrink



Fruchtiger Whisky-Cocktail



Lynchburg Lemonade



Mai-Tai



Mint Julep



Orangen-Bowle „Tequila-Sunrise“



Southern Comfort-Kirsch-Drink



Southern Trip



Spritziger Vermouth-Drink

Admiral-Cobbler-Drink

Zutaten für 1 Glas:
2 TL Grenadine
1 TL Zitronensaft
⅛ l herber Cidre
½ Banane

Zubereitung:
Grenadine und Zitronensaft in ein Longdrinkglas geben und mit gut gekühltem Cidre auffüllen. Banane in Scheiben schneiden, auf einen Spieß stecken und ins Glas stellen.

Banana Boat

Zutaten für 1 Glas:
1 cl grüner Bananenlikör
3 cl Tequila
1 cl Zitronensaft
Eiswürfel
Bitter Grapefruit oder Tonic Water zum Auffüllen

Zubereitung:
Bananenlikör, Tequila und Zitronensaft in ein Longdrinkglas geben. Eiswürfel hineingeben und mit gekühltem Bitter Grapefruit oder Tonic Water auffüllen.

Caribic Dream

Zutaten für 1 Cocktail-Glas:
2 Eiswürfel
1 Kugel (50 g) Kokosnuss-Eiskrem
4 cl brasilianischer Zuckerrohrschnaps
8 cl Ananassaft
1 Spritzer Grenadine
1 Spritzer Kaffee-Likör
frische Ananas- und Kokosnussspalten zum Garnieren

Zubereitung:

Eiswürfel in einen Cocktail-Shaker geben. Kokosnuss-Eiskrem, Zuckerrohrschnaps, Ananassaft, Grenadine und Kaffee-Likör zufügen und alles kräftig durchschütteln. Die Flüssigkeit in ein hohes Glas abseihen.
Restlichen Schaum mit einem Löffel aus dem Shaker nehmen und auf den Drink setzen. Mit Kokosnuss- und Ananasspalten garniert sofort servieren.

Exotic Longdrink

Zutaten für Glas:
⅛ l gekühlter Maracujasaft
⅛ l gekühlter Ananassaft
2 cl weißer Rum (37.5 % Vol.)
2-3 EL Creme of Coconut
Eiswürfel
2 EL Kokosraspel
2 Stückchen frische Ananas
2 Cocktailkirschen
2 Melisseblättchen

Zubereitung:
Maracujasaft, Ananassaft, Rum und Creme of Coconut in einen Shaker geben. Einige Eiswürfel zufügen und alles kräftig schütteln (shaken). Ein Glas mit dem Rand zuerst in etwas Fruchtsaft, dann in Kokosraspel tauchen. Exoticdrink in das so vorbereitete Glas seihen und mit einen Früchtespieß aus frischer Ananas, Cocktailkirschen und Melisseblättchen sofort servieren.

Fruchtiger Whisky-Cocktail

Zutaten für 1 Cocktail-Glas:
2 cl Scotch Whisky
2 cl Zitronensaft
8 cl Bananensaft
2 Eiswürfel
3 cl Erdbeersirup
evtl. Kapstachelbeere
Karamboleschheibe und Ananasblatt zum Verzieren

1 Holzspießchen

Zubereitung:

Whisky, Zitronensaft, Bananensaft und Eiswürfel in einen Shaker geben und gut durchschütteln. In ein Cocktailglas abseihen und den Erdbeersirup hineingießen. Früchte und Ananasblatt auf einen Holzspieß stecken und den Cocktail damit verzieren.

Lynchburg Lemonade

Zutaten für 1 Glas:

4 cl Tennessee Whiskey (zum B. Jack Daniel's)
2 cl Triple Sec oder Orangenlikör
je 1-2 cl Limetten- und Zitronensaft
2 Zitronenscheiben
Zitronenlimonade

Zubereitung:

4 cl Tennessee Whiskey (z. B. Jack Daniel's), 2 cl Triple Sec oder Orangenlikör, je 1-2 cl Limetten- und Zitronensaft verrühren. Mit Eiswürfeln und 2 Zitronenscheiben ins Glas geben. Mit Zitronenlimonade (z. B. Sprite) auffüllen.

Mai-Tai

Zutaten für 1 Glas:

1 Limette
3 cl brauner Rum
3 cl weißer Rum
2 cl Mandelsirup (gibt`s im Handel)
1 Barlöffel klarer Orangenlikör
zerstoßenes Eis
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Limette heiß waschen, trockenreiben, halbieren und 1 Hälfte auspressen. Rum, Mandelsirup, Orangenlikör und Limettensaft verrühren. Die ½ Limette in ein Glas gebe, mit zerstoßenem Eis füllen und das Getränk darüber gießen. Mit Basilikum garnieren.

Mint Julep

Zutaten für 1 Glas:
einige Minzeblätter
1 TL Zuckersirup
4 cl Kentucky Bourbon Whiskey
Sodawasser auffüllen

Zubereitung:
Blätter von 1 Zweig Minze abzupfen. Mit 1 TL Zuckersirup im Longdrinkglas zerdrücken. 2-3 Eiswürfel und 4 cl Kentucky Bourbon Whiskey (z. B. Woodford Reserve) zufügen. Mit Sodawasser auffüllen und vorsichtig umrühren.

Orangen-Bowle "Tequila-Sunrise"

Zutaten für ca. 15 Gläser:
4 mittelgroße Orangen
ca. 200 ml Ananassaft (Rest vom Dessert)
2 Flaschen (à 0,75 l) Orangensaft
¼ l weißer Tequila
2 Flaschen (à 0,7 l) kühler
trockener Sekt
einige Spritzer Grenadine

Zubereitung:
Orangen dick schälen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Ananassaft, gesamten Orangensaft und Tequila in ein Bowlengefäß gießen. Kurz vorm Servieren mit Sekt auffüllen. Filets in hohe Gläser geben. Mit Bowle auffüllen. Grenadine am Rand hineinlaufen lassen.

Southern Comfort-Kirsch-Drink

Zutaten für 10 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt):
20-30 Eiswürfel
200 ml Southern Comfort
1 ½ l Kirschsaft
evtl. Kirschen und Minze zum Verzieren

Zubereitung:
Jeweils 2-3 Eiswürfel in Gläser füllen und je 2 Esslöffel Southern Comfort zufügen. Mit gut gekühltem Kirschsaft auffüllen und nach Belieben mit Kirschen und Minze verziert servieren.

Southern Trip

Zutaten für 1 Glas:
4 cl Southern Comfort
4 cl Orangensaft
Champagner
evtl. mit Orangenscheibe und Cocktailkirsche verzieren.

Zubereitung:
4 cl Southern Comfort und 2 Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben. 4 cl Orangensaft darauf gießen und mit Champagner oder Sekt auffüllen. Mit Orangenscheibe und Cocktailkirsche verzieren.

Spritziger Vermouth-Drink

Zutaten für 1 Glas:
1 Cocktailkirsche
2 cl Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör)
4 cl trockener weißer Vermouth
Mineralwasser zum Auffüllen
1 Zitronenscheibe

Zubereitung:
Cocktailkirsche in ein hohes Glas geben. Cassis und Vermouth zugeben und mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen. Zitronenscheibe an den Glasrand stecken.